



らっきょう



旬となる収穫の最盛期は、早いところで5月頃から始まり、7月頃まで続きます。甘酢漬けや塩漬けが定番ですが、生のらっきょうを刻んで薬味にしたり、炒め物、天ぷらなどにしても美味しく食べることができます。



含まれる栄養素

- ◆ 食物繊維
- ◆ パントテン酸
- ◆ アリシン
- ◆ ナイアシン
- ◆ カリウム
- ◆ ビタミンC、E

効能

- ◆ 血行促進
- ◆ 滋養強壮
- ◆ 整腸作用
- ◆ 美肌効果
- ◆ 疲労回復
- ◆ 糖尿病予防

平安時代から親しまれている食材で、その効能の高さから「畑の薬」と呼ばれるほど、栄養豊富です。

食べ過ぎると「胃もたれ」「腹痛」などをおこす可能性があるので注意しましょう。

